



栃木市マスコットキャラクター
とち介

減塩・野菜 レシピ

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。



なすとピーマンの味噌炒め



【 1人分の栄養価 】	野菜の量	: 103.5g
エネルギー	125kcal	たんぱく質 2.5g
脂質	7.7g	食塩相当量 1.0g

❀おすすめポイント❀

・冷めても美味しく食べられます



すぐに取り組める減塩方法や野菜の
摂取方法を動画にまとめました。
ご覧ください!!!
📺動画はこちら

栃木市健康増進計画
栃木市食生活改善推進員協議会
栃木市健康増進課 25-3511

【材料名 分量 (2人分)】

なす 2本 (160g)

油 大さじ1 (12g)

ピーマン 1個 (40g)

青しそ 10枚 (7g)

A { 減塩みそ 大さじ1 (16g)
酒 大さじ1弱 (12g)
砂糖 小さじ1 (3g)
みりん 小さじ1 (6g)

炒りごま (白) 小さじ1強 (4g)

【作り方】

- ① なすは縦に半分に切り、幅5mmの斜め切りにして水にさらす。ピーマンは縦半分に切り、種を取り除き、幅5mmの斜め切りにする。青しそは干切りにする。
- ② フライパンに油をしき、なす、ピーマンの順に炒める。
- ③ ②にAを入れてよく絡め、青しそを混ぜて器に盛り、炒りごまを上から散らす。

